



## Insonnia e spossatezza, con l'ora solare rischio disagi per 12 milioni di italiani



**Articolo pubblicato il: 24/10/2014**

Insonnia, inappetenza, spossatezza, fatica nella concentrazione e flessione del tono dell'umore. Invece di permettere un maggior riposo, lo spostamento delle lancette un'ora indietro alle 3.00 del mattino durante la notte fra sabato 25 e domenica 26 ottobre si tradurrà in una serie di disagi per oltre 12 milioni di italiani. I **sessanta minuti di sonno in più dell'ora solare saranno deleteri per la salute degli italiani** e gli effetti negativi colpiranno meno i 'gufi', le persone che prediligono coricarsi alle ore piccole, delle 'allodole', che amano godersi le prime ore di luce del giorno. A spiegare questa piccola rivoluzione con la cronobiologia è lo psichiatra Michele Cucchi, direttore sanitario del Centro Medico Santagostino di Milano.

Secondo la cronobiologia, una branca della biologia che studia i fenomeni ciclici negli organismi viventi e il loro adattamento ai relativi ritmi solare e lunare, già di per sé l'autunno è una stagione che per molte persone rappresenta un momento difficile da affrontare. Questi fattori influiscono soprattutto su alcune tipologie di personalità molto sensibili, che talvolta iniziano a soffrire di un vero e proprio disturbo, chiamato dagli specialisti Sad, ovvero 'Seasonal Affective Disorder', la depressione stagionale i cui effetti sono acuiti proprio dal ritorno dell'ora solare.

"Le attività ormonali e cerebrali che regolano il sonno e le malattie dell'umore hanno una ritmicità sia giornaliera che mensile e annuale. Molte teorie derivate da evidenze scientifiche suggeriscono che la depressione sia proprio la malattia dei ritmi biologici: una loro alterazione precipiterebbe i meccanismi che generano la sindrome depressiva, fatta infatti non solo di mal di vivere, pessimismo, sensi di colpa e apatia, ma anche di sintomi più prettamente fisici e anche più intuitivamente riconducibili ai ritmi circadiani: insonnia, inappetenza, un'oscillazione della gravità della sintomatologia nel corso della giornata".

Ma non è tutto: esistono ulteriori studi che documentano un cambiamento della qualità del sonno. Inoltre in questi periodi dell'anno aumentano notevolmente gli incidenti stradali, verosimilmente legati a una minore capacità di concentrazione e ad un maggior rischio quindi d'incorrere in disattenzioni fatali. "Tali effetti sono in buona parte modulati dalla quantità di luce che riusciamo a raccogliere nella giornata. I sintomi più frequenti sono **irritabilità, stanchezza, fatica nella concentrazione, flessione del tono dell'umore**. L'effetto del cambio di orario sulle persone può variare molto da persona a persona, soprattutto in funzione del loro essere costituzionalmente più gufi o allodole: i primi tendono ad essere animali notturni, che prediligono lavorare ed essere attivi alla sera, mentre le personalità riconducibili al profilo allodola sono mattiniere e solitamente rendono maggiormente proprio nelle prime ore della giornata".

"A risentire di più del ritorno all'ora solare sono le persone mattiniere, le allodole, i cui ritmi crono-biologici vengono maggiormente scombussolati in questa fase dell'anno. E' inoltre nell'esperienza **di chi soffre di ansia e depressione riscontrare un peggioramento dei sintomi** proprio in questo periodo dell'anno, momenti in cui è sempre poco indicato fare cambi di terapia, anche se sarebbe ora di sospendere i farmaci per il raggiunto benessere, rimandando tali cambiamenti ai periodi di maggiore stabilizzazione stagionale".

Ecco quindi i 5 consigli per superare questa fase difficile senza alcun problema:

**1) SIAMO GUF O ALLODOLE?** Innanzitutto va verificato se effettivamente abbiamo un profilo da gufo o allodola, per capire come affrontare il disagio.

**2) RISINCRONIZZIAMOCI GRADUALMENTE.** E' importante aiutare a risincronizzare i ritmi circadiani provando ad andare a letto più tardi nei giorni immediatamente prima del cambio dell'ora e alzandoci un po' più tardi nel stesso weekend, sfruttando effettivamente l'ora in più e allenarci così gradualmente al cambiamento, che altrimenti patiremo con più forza il lunedì successivo.

**3) FARE ATTIVITA' FISICA AIUTA.** Gli effetti ormonali di questi cambiamenti vengono attenuati dall'attività fisica aerobica, consigliabile in questo periodo.

**4) MANGIARE LEGGERO PER SENTIRSI MEGLIO.** Non dimentichiamoci di mantenere uno stile alimentare fatto di pasti leggeri e non di cedere alla naturale iperfagia che si può presentare come elemento a corollario di questa sindrome, indotta da un meccanismo di compenso neurobiologico.

**5) UNA LAMPADA PER RISTABILIRE I RITMI CIRCADIANI.** Persone particolarmente sensibili a questi cambiamenti possono giovare di una specifica terapia naturale che consiste nella risincronizzazione dei ritmi circadiani mediante esposizione, in determinate fasce orarie della mattina, a luce brillante indotta da specifiche lampade, che permettono di generare una sorta di alba artificiale. **La luce naturale è comunque il principale antidoto.** Secondo **Francesco Peverini, direttore della Fondazione per la Ricerca e Cura dei disturbi del sonno Onlus**, infatti, "basta una maggiore esposizione alla luce, come il passaggio in un ambiente lavorativo ad una postazione più chiara e luminosa, per indurre un miglioramento dei sintomi del cosiddetto 'jet lag sociale'". Inoltre, è noto come la fototerapia (light therapy) costituisca "un efficace strumento terapeutico sia nel 'disturbo affettivo stagionale' che in alcune forme di depressione", conclude **Peverini**.